



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z awokado i quinoa



## Sałatka z awokado i quinoa

★★★★★ (34)



25 minut



4 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

**338 kcal** / 1 porcję (201 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>168.39 kcal</b> 8.42%	Białko <b>5.23 g</b> 10.46%	Węglowod. <b>11.30 g</b> 4.19%	Tłuszcze <b>12.23 g</b> 17.47%	Błonnik <b>2.32 g</b> 9.28%	<b>GDA</b> <b>8.42 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 80g (½ szklanki)
- Awokado - 140g
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Cebula czerwona - 80g (⅔ sztuki)
- Orzechy włoskie - 25g (6 ¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 20g (3 ⅓ łyżki stołowej)
- Miód pszczeni - 6g (½ łyżeczki)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ryżową ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić i ostudzić.

**KROK 2:** Szpinak umyć, osuszyć i posiekać. Awokado i ser Feta pokroić w kostkę, pomidorki pokroić na pół, a cebulę drobno posiekać.

**KROK 3:** Z oliwy z oliwek, octu, miodu, musztardy i przypraw przygotować dressing.

**KROK 4:** Kasze przełożyć do miski, dodać pozostałe składniki i orzechy. Przemieszać i polać dressingiem.

*Smacznego!*



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

